

家庭药箱的配备清单与管理

文 / 上海市浦东新区惠南社区卫生服务中心 沈晓峰

上海市浦东新区周浦医院 季鑫



关键词：家庭药箱；配备清单；药箱管理

在日常居家生活中，大家难免会遇到感冒发热、腹泻胃痛、皮肤擦伤等小状况，此时若有规范配备的家庭药箱，便能在就医前完成初步处理，为后续诊疗争取宝贵时间。那么，家庭药箱应当如何配备和管理呢？今天我来和大家聊一聊。

一、家庭药箱的配备

家庭药箱不是药品杂货铺，盲目堆砌不仅占用空间，还可能增加误服、错用风险。只有科学配备，才能保证药箱的实用性与安全性。

1. 感冒退热类

感冒、发热是居家常见的不适症状，及时对症处理

能快速减轻身体的难受程度。因此，感冒退热类药品是家庭药箱中的基础必备品。

● 退热药：布洛芬、对乙酰氨基酚（扑热息痛）是成人与儿童均可使用的退热药物，推荐作为首选。儿童需选择专用剂型（如布洛芬混悬液），剂量应严格按照体重计算，不可随意服用。

● 感冒药：复方制剂可同时缓解鼻塞、流涕、咳嗽等多种症状，但需谨慎使用（特别是与单方制剂混用），防止剂量叠加；单方制剂作用更精准，不良反应更少且更小，可针对性选用。

● 体温计：电子体温计、额温枪操作简便且读数快速，适合用于居家测温。

药师提醒

感冒药仅能缓解症状，无法治疗疾病，只有服药后配合充足休息，才能更好地恢复健康。

2. 消化系统类

腹泻、消化不良、胃痛等问题也较常见，多由饮食不当、肠胃敏感引起。备好消化系统用药，能快速缓解肠胃不适。

- 止泻药：蒙脱石散可吸附肠道毒素，成人、儿童均适用；洛哌丁胺适用于成人急性非感染性腹泻，儿童禁止使用。

- 助消化药：多酶片、健胃消食片适合饮食过量、消化不良时服用；家中有儿童可备益生菌，帮助调节肠道菌群，呵护肠胃健康。

- 胃药：奥美拉唑、铝碳酸镁等可有效缓解胃灼热等胃部不适。

3. 外伤处理类

在居家活动及日常出行中，小磕小碰、烧伤、烫伤难以避免。完善的外伤处理用品，既可以用于小伤口的处理，又可以用于较大伤口的初步护理，避免感染加重。

- 创可贴：建议准备多种规格，防水型更适合日常使用。

- 碘伏与酒精：碘伏性质温和，适用于破损皮肤消毒；75%酒精更适合完好皮肤消毒，不可用于破损皮肤或黏膜。

- 纱布、绷带：可用于较大伤口的止血与包扎。

- 湿润烧伤膏、京万红软膏等烧伤、烫伤药品：使用前需先将伤口用冷水冲洗15分钟，再按说明书规范涂抹。

药师提醒

创可贴仅适用于处理浅表小伤口，若伤口较深、出血不止或出现红肿感染，则需立即前往医院就诊。

4. 过敏和止痛类

过敏反应、疼痛会严重影响生活质量，常备这类药品能快速缓解不适，对于常出现过敏反应的人群尤为必要。

- 抗过敏药：氯雷他定、西替利嗪等可有效缓解

皮肤瘙痒、过敏性鼻炎等常见过敏症状，药效温和，适用人群较广。

- 止痛药：布洛芬兼具退热与止痛功效，可缓解头痛、牙痛、关节痛等多种轻中度疼痛，但需注意避免空腹服用，以减少对胃黏膜的刺激。

5. 个性化药品

每个家庭的人员构成、健康状况不同，个性化备药能让家庭药箱更贴合实际需求，避免浪费。

- 慢性病药物：家中有高血压、糖尿病等慢性病患者，需备足常规用药，如氨氯地平、二甲双胍等；服用剂量与用法严格遵循医嘱，不可擅自调整。

- 儿童专用药：儿童身体发育尚未成熟，用药需单独准备专用剂型，精准控制剂量。严禁将成人药品掰半给儿童服用，避免用药风险。

6. 急救小工具

建议准备镊子、剪刀、医用手套等专业工具，处理伤口时更加卫生便捷。

药师提醒

禁止使用日常刀具替代医用工具，避免因卫生不达标而引起感染。





二、家庭药箱的管理

药品配齐后，科学管理同样关键。不少家庭用药出现问题，往往不在于缺少药品，而在于药箱管理不规范。例如：中西药随意混放，易造成药品混淆，引起误服；购买名称不同但成分相同的药品，可能导致药物过量，引发不良反应；药品失去原包装，无法查看有效期、用法用量等关键信息；大量过期、变质药品留存，存在严重安全隐患。

做好药箱管理，需要掌握以下方法：

1. 容器选择

选用密封、防潮的专用药箱，或带分隔层的塑料收纳盒，避免药品受潮变质。

2. 存放位置

药品应放置在阴凉、干燥、儿童触碰不到的高处。

3. 定期检查

每3至6个月全面清理一次药箱，及时淘汰过期、变质药品。

4. 贴好标签

清晰标注药名、用途、服用剂量，方便快速查找与准确使用。

5. 保留说明书

用药前仔细阅读说明书，重点关注成分、用法、注意事项及禁忌人群。

6. 分类分区

内服药与外用药、成人药与儿童药、急救药与常规药，严格分开存放。

7. 标注开封日期

药品开封后有效期会大幅缩短，需在药瓶醒目位置标注开封时间。眼用、鼻用制剂开封后，使用期限不超过4周；口服液、糖浆剂室温保存不超过1个月；胰岛素拆封后，使用期限不超过28天。

8. 过期药品处理

过期药品属于有害垃圾，随意丢弃会污染环境，还可能被不法分子回收利用。建议送至社区、药店专门回收点，由专业机构统一无害化处理。

一个科学配置、有序管理的家庭药箱，是守护全家健康的坚实屏障。只有掌握科学备药、规范管药、安全服药的方法，才能让家庭药箱成为贴心的助手，为每一位家庭成员的健康保驾护航。

药物与人

本文编辑：李修坤

温馨提示

- 日常保持均衡饮食、规律作息、适度运动，能有效增强自身免疫力，从源头上减少疾病发生。
- 注重居家环境卫生，勤洗手，常通风，在流行性感冒、呼吸道疾病高发季节做好防护，有助于降低感染风险。
- 慢性病患者应定期体检，及时根据身体状况调整用药方案，让病情控制得更稳定。
- 我们可以通过社区讲座、药学科门诊等渠道，掌握科学备药、合理用药的知识，让家庭药箱真正发挥守护健康的作用。

